Post COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Recovery | Care | Research | Education

COVID-19病後康復期間出現的腦霧
Brain Fog in Post-COVID-19 Recovery

COVID-19病後康復期間，很多病人都說他們出現“腦霧”（即腦筋混沌）情況。人們用這個詞來形容自己往常的認知或“腦筋”出現了問題，包括集中力、記憶力、思考速度、策劃和解決問題的能力等都有困難。有些人指他們在這情況下不能專注或無法敏銳地思考。

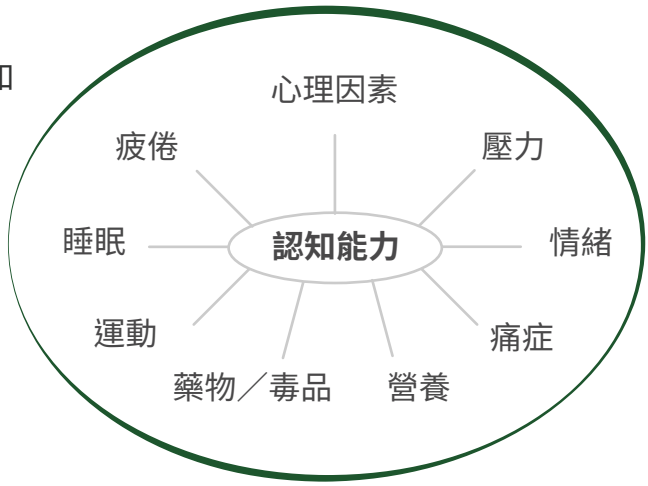
如果您同時有其他身體狀況，例如有學習障礙、睡眠問題、痛症或精神健康問題，則這些症狀可能會更嚴重或持續更久。

影響認知能力的因素有很多，但如果能有效地處理，一般都能得到改善。由於這些因素很多都是互相關連的，因此若能改善一個範疇，往往也可以影響其他範疇，從而可大大提升整體的認知能力。

有用的一般性策略 General strategies that help

以下一些概括性的方法或“策略”，可有助處理COVID-19病後出現的認知能力變化。

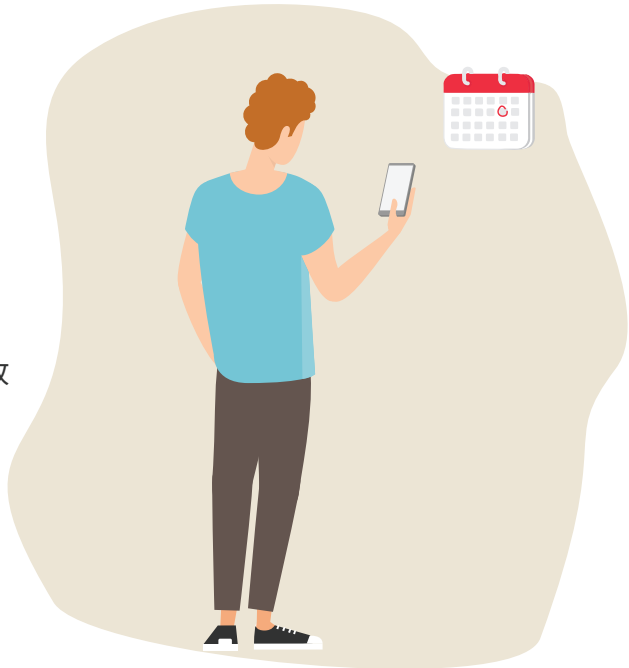
1. “調節步伐”，盡量善用您擁有的精力去應付一天和一週的生活。
2. 避免濫藥和喝酒。
3. 確保能有效地控制著精神壓力。
4. 留意自己的情緒和睡眠狀況。
5. 在日常生活中加入運動環節。
6. 提醒自己，偶爾出現頭腦不靈的情況是正常的。



特定策略 Specific strategies

以下是額外的小貼士，助您應付認知方面的問題：

1. 將艱難的工作分拆成多個小步驟，把它們寫下來。
2. 利用月曆或日記簿提醒自己何時有約。
3. 在電話設定提示功能。
4. 保持周圍環境整潔。
5. 將錢包和鎖匙等重要物品存放在同一個地方。
6. 若想不起要說出的字，嘗試想想另一個類似的字，或形容一下那個字。
7. 當您設法集中精神時，減少周圍會令您分心的事物 (例如關掉收音機或去一個安靜的角落)。
8. 每次只專注做一件事。
9. 選一個您精神最佳的時間去處理要多用腦汁的工作。
10. 需要時請別人幫忙。



若認知能力未見好轉，請聯絡您的醫護主理人，他們可跟您商討如何管理這些症狀，或在需要時為您提供轉介服務。

請記住，勤力練習各種調節步伐的策略，留守在自己能量封包的範圍內，
是管理好腦霧問題的有效方法。